

Tips voor thuisstuderen in coronatijd

Vanwege de snelle coronaverspreidingen wordt er afstandsonderwijs gegeven op mbo-scholen, hogescholen en universiteiten. Er zijn uitzonderingen voor toetsing en examens, voor praktijkgericht onderwijs en voor studenten in een kwetsbare positie.

Vanuit huis of (studenten)kamer studeren is niet altijd gemakkelijk en betekent dat je je soms zal moeten aanpassen. En het vraagt aandacht voor lichamelijke en mentale gezondheid.



Lichamelijke gezondheid

Tips voor je lichamelijke houding bij thuisstuderen

Je kunt verschillende dingen doen om fysieke klachten van het thuis leren / studeren tegen te gaan, zoals:

- Zorg als dit mogelijk is voor een rustige studeerplek/ werkplek, met een stoel waar je goed op zit.
- Eet en drink gezond en beweeg voldoende gedurende de dag. Ga af en toe ook even naar buiten.
- Lichamelijke klachten? Kijk of je stoel en/of werkplek op de goede hoogte staan.
- Als je naar een beeldscherm kijkt voor je studie, plaats deze dan iets lager dan op ooghoogte.

Aandacht voor je lichamelijke gezondheid

Een lange tijd zittend leren, kan voor lichamelijke klachten zorgen:

- Op de korte termijn bijvoorbeeld: rugpijn, stijve nek, hoofdpijn of pijnlijke schouders.
- Op de lange termijn kan het de kans verhogen op: hart- en vaatziekten en depressieve klachten.

Zorg dat je hier alert op bent en zoek hulp als je merkt dat je gezondheid achteruit gaat.

Meer tips over thuisstuderen vind je op rijksoverheid.nl/tipsvoorthuisstuderen en Arboportaal.nl.



Mentale gezondheid

Praktische tips voor je mentale gezondheid bij thuisstuderen

Dit kun je doen om je mentale gezondheid te verbeteren.

- Plan je studiedag en breng structuur in je dag.
- Kader je studiedag in met een duidelijke start en afsluiting.
- Blijf bij de stof en volg alle lessen.
- Zorg voor zo min mogelijk afleiding, leg je telefoon weg.
- Neem regelmatig een korte pauze.
- Beweeg! Maak een wandeling of doe wat oefeningen.
- Ontspan tussen de digitale lessen en het studeren door.
- Zorg voor een studiemaatje om samen te studeren.
- Zorg voor sociaal contact binnen de maatregelen en probeer nieuwe dingen uit.
- Blijf positief, zorg goed voor jezelf en wees niet te streng voor jezelf.

Extra tips voor je mentale gezondheid

Zit je niet lekker in je vel vanwege het thuisstuderen? Ga in gesprek met bijvoorbeeld:

- Een studie-/ klasgenoot.
- Je decaan of mentor.
- Je ouders.
- Een docent.
- Een studieadviseur.

Aandacht voor je mentale gezondheid

Studeer je al maanden voornamelijk thuis? Blijf dan alert op het voorkomen van de onderstaande mogelijke situaties:

- Bijna geen spontaan contact met klas/studiegenoten.
- Lange digitale lessen met weinig pauzes tussendoor.
- Weinig lichaamsbeweging tijdens een studiedag.
- Studeren en privé lopen vaker door elkaar.

Zorg dat je hier alert op bent en zoek hulp als je merkt dat je gezondheid achteruit gaat.

Studeertips van de onderwijsinstelling

Vraag je opleiding/onderwijsinstelling naar studietips of (online) activiteiten die ze organiseren.

alleen samen krijgen we corona onder controle